

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Pustaka**

#### **1. Bermain**

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Ada orang tua yang berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak bermain akan membuat anak menjadi malas bekerja dan bodoh. Anggapan ini kurang bijaksana, karena beberapa ahli psikologi mengatakan bahwa bermain sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa anak (Agus Margono, dkk., 2011).

Frobel mengatakan bahwa bermain sangat penting dalam belajar. Belajar berkaitan dengan proses konsentrasi. Orang yang mampu belajar adalah orang yang mampu memusatkan perhatian. Bermain adalah salah satu cara untuk melatih anak berkonsentrasi, karena anak mencapai kemampuan maksimal ketika terfokus pada kegiatan bermain dan bereksplorasi dengan mainan. Bermain juga dapat membentuk belajar yang efektif karena dapat memberikan rasa senang, sehingga dapat menimbulkan motivasi intrinsik anak untuk belajar. Motivasi intrinsik tersebut terlihat dari emosi positif anak yang ditunjukkan melalui rasa ingin tahu yang besar terhadap kegiatan pembelajaran (Agus Margono, dkk., 2011).



Gambar 1. (a) Bermain air (b) Bermain pasir  
Sumber: Ppsudhana, 2011

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa bermain merupakan kegiatan untuk mendapatkan kesenangan dengan tidak mutlak mencari suatu kemenangan, serta bermain tidak membuat seseorang menjadi malas bekerja dan menjadikan bodoh.

Kegiatan bermain sangat erat hubungannya dengan konsentrasi dan kesenangan. Sedangkan belajar harus bisa pula memusatkan perhatian, konsentrasi, dan termotivasi kesenangan, sehingga mendapatkan dorongan dalam mencapai keberhasilan belajar yang maksimal.

## **2. Hakikat Permainan**

Hakikat permainan merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesanggupan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbalan antara kerja dan istirahat (Schaller dan Lazarus, 1997). Permainan mempunyai tugas biologik yang mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk hidup yang akan datang (Teori Teleologi, Karl Groos). Permainan bukan hanya mempelajari fungsi hidup, tetapi juga

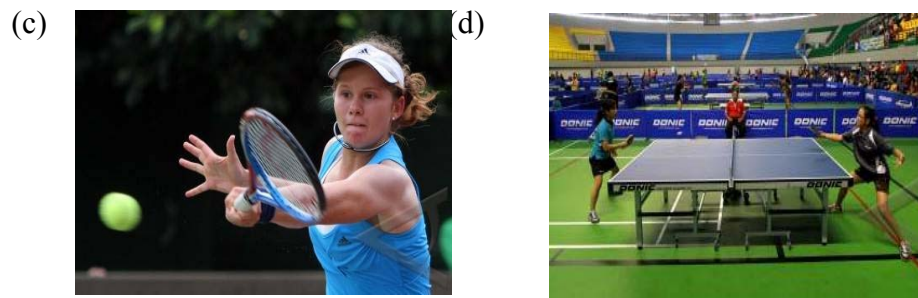
merupakan proses sublimasi (menjadi lebih mulia, tinggi, atau indah) dengan bermain (Teori Sublimasi, Ed Claparede).

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan merupakan keseimbangan antara kerja dan istirahat, serta mempelajari fungsi hidup dan persiapan hidup yang akan datang, sehingga hidup bisa menjadi lebih mulia, tinggi, dan indah.

### 3. Hakikat Permainan Net

Hakikat permainan net antara lain adanya batas pemisah antara regu yang satu dengan yang lainnya menggunakan net serta *rallying* dan *playing to the ground*, yaitu saling mengembalikan objek serta memaksa lawan untuk tidak dapat mengembalikan objek tersebut. Selain itu, pada keterampilan manipulatif, dalam *net games*, keterampilan yang diajarkan yaitu keterampilan mengontrol atau mengendalikan tubuh terhadap suatu objek, mengarahkan objek pada bidang permainan lawan di posisi tertentu dan ketinggian tertentu dengan tenaga tertentu pula, serta menggunakan alat atau tidak (Amat Komari, 2011).





Gambar 2.

Sumber: (a) Voli (Zee, 2011) (b) Bulutangkis (Dini, 2009)  
 (c) Tenis lapangan (Bambang, 2011)  
 (d) Tenis meja (Frans, 2009)

Kesimpulan hakikat permainan net menurut pendapat di atas adalah suatu permainan perorangan maupun beregu yang dipisahkan dengan net. Kedua regu tersebut berusaha mengontrol dengan mengendalikan tubuh terhadap objek dan berusaha mengembalikan objek pada bidang permainan lawan, dengan ketinggian, tenaga, dan posisi tertentu menggunakan alat atau tidak dengan tujuan supaya lawan tersebut tidak bisa lagi mengembalikan objek ke bidang permainan.

#### **4. Hakikat Bermain Tenis Meja**

Menurut A.M. Bandi Utama, R. Sunardiyanta, dan Soni Nopembri (2004), “Pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja”. Permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan fasilitas meja dan perlengkapannya serta raket dan bola sebagai alatnya. Permainan ini

diawali dengan pukulan pembuka (*service*) yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net lalu memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut di pukul melalui atas net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak bisa mengembalikan pukulannya dengan sempurna. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

Menurut Chairuddin Hutasuhud (1988: 4) tenis meja adalah suatu jenis olah raga yang dimainkan di atas meja di mana bola dibolak-balikkan segera dengan memakai pukulan. Permainan tenis meja boleh dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh juga dimainkan dengan ide secepat mungkin mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang di pukul dengan menggunakan raket diawali dengan pukulan pembuka (*service*) harus mampu menyeberangkan bola dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola itu memantul di daerah permainan sendiri. Angka diperoleh apabila lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik.

Menurut Singgih D. Gunarsa (2004:3-5), ada tiga faktor yang menjadi penentu keberhasilan seorang atlet, yaitu:

- a. Faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Jika membicarakan mengenai faktor fisik, maka tidak

perlu adanya proses untuk membentuk suatu kondisi fisik menjadi seperti apa yang ditargetkan. Hal ini dicapai melalui prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis dan terencana sehingga dapat membentuk kondisi yang siap untuk bertanding atau berpenampilan sebaik-baiknya.

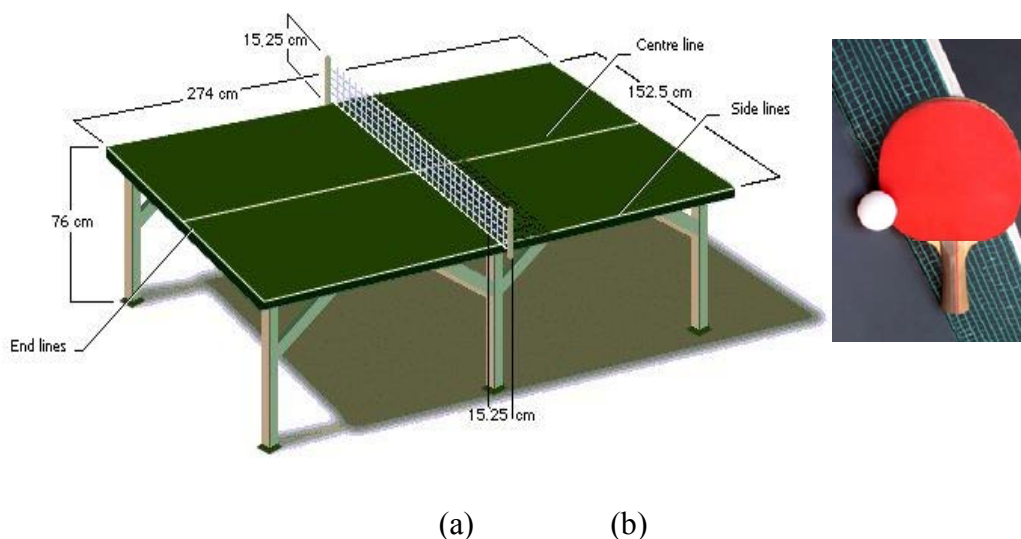
- b. Faktor teknik merupakan penampilan seorang atlet yang harus dikembangkan menjadi suatu tampilan sesuai dengan yang diharapkan.
- c. Faktor psikis tidak mungkin mencapai prestasi yang luar biasa apabila tidak memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya untuk berprestasi sebaik-baiknya.

Sehubungan dengan kemampuan bermain tenis meja maka diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lain yang menentukan keberhasilannya. Menurut A.M. Bandi Utama, R. Sunardiyanta, dan Soni Nopembri (2004:2), keterampilan tenis meja antara lain pegangan (*grips*), sikap atau posisi bermain (*stance*), jenis-jenis pukulan (*stroke*), dan kerja kaki (*footwork*).

Tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (*net*) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet (Napitupulu, 1982).

Adapun alat dan fasilitas yang digunakan adalah meja berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 274 cm, lebar 152,5 cm, dan

tinggi 76 cm. Jaring (net) termasuk tali pengantungnya dengan panjang 183 cm, dan tinggi 15,25 cm. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan *celluloid* atau plastik, berwarna putih atau pudar, diameternya 37,2 mm atau 38,2 mm, dengan berat 2,40 gram atau 5,50 gram. Bet atau raket terbuat dari kayu sama tebal, latar dan kayu, permukaan berwarna gelap dan pudar, bila daun pemukul dilapisi dengan karet berbintik dan menonjol keluar dan tebal seluruhnya tidak lebih dari 2 mm (Napitupulu, 1982).



Gambar 3.

Sumber : (a) Lapangan tenis meja (Jurit, 2007)

(b) Bet atau raket dan bola ping pong (Gibran, 2011)

## 5. Macam-macam Pukulan

Ada beberapa jenis pukulan yang dikenal dalam olahraga tenis meja, yaitu *forehand* dan *backhand*. Contohnya antara lain *drive*, *push*,

*block, smash, hit, service, service return, half volley, side slip shot, loop, flick, drop shot, short cut* atau pukulan *chop, long cut*, dan *lobbing* (Napitupulu, 1982).

Pendapat Akhmad Damiri dan Nurlan Kusnaedi (1991) dalam bermain tenis meja terdapat beberapa teknik pukulan, antara lain :

- a. *Push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan *push* itu sendiri.
- b. *Block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menstop bola atau tindakan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola *drive* atau bola dengan putaran *topspin*.
- c. *Chop* adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.
- d. *Service* adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja *server*, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.
- e. *Flat hit* adalah pukulan yang dilakukan miring dengan gerakan *drive* tetapi gerakan bet horizontal.
- f. *Counter hitting*, biasanya pemain mempunyai waktu relatif singkat untuk siap kembali ke pukulan berikutnya.



- g. *Topspin* mirip dengan gerakan *drive* biasa, tetapi pada pukulan *topspin* selain dibantu dengan *backswing* yang lebih, juga menggunakan pergelangan tangan, sehingga hasil putaran terhadap bolanya lebih banyak dari *drive* biasa.
- h. *Drop shot* adalah teknik memukul dengan gerakan bet seperti *Half Volley Push* atau *Half Volley Block* kita menaruh sedekat mungkin dengan jaring di meja lawan.
- i. *Chopped Smash* adalah teknik pukulan smash dengan gerakan *chop* atau *backspin*, yang biasanya dibarengi dengan gerakan ke samping.
- j. *Drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup.
- k. *Flick* digunakan untuk mengembalikan bola yang ditempatkan dekat net dengan pukulan serangan.

Dari beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa dalam permainan tenis meja dimulai dari *service* yaitu memukul bola pertama dalam permainan, bola tersebut sebelum dilambungkan harus berada di telapak tangan dengan posisi telapak tangan terbuka. Setelah bola melewati atas net bola tersebut dipukul bolak-balik di atas net, baik dengan pukulan pendek, putaran bola, maupun dengan pukulan *smash* agar dalam permainan bola selalu berada di atas meja. Tetapi berbeda dengan permainan tenis meja sesungguhnya yaitu pemain harus mematikan permainan lawan, baik dengan pukulan *service*, bola putar,

bola pendek, sampai pukulan bola keras/*smash* agar bisa memenangkan suatu permainan.

Begitu banyak macam pukulan dalam permainan tenis meja, tetapi pada prinsipnya didominasi oleh pukulan *forehand* dan *backhand*. Definisi pukulan *forehand* adalah apabila waktu memukul bola, telapak tangan berada di depan, sedangkan definisi pukulan *backhand* adalah apabila saat memukul bola, telapak tangan berada di belakang.

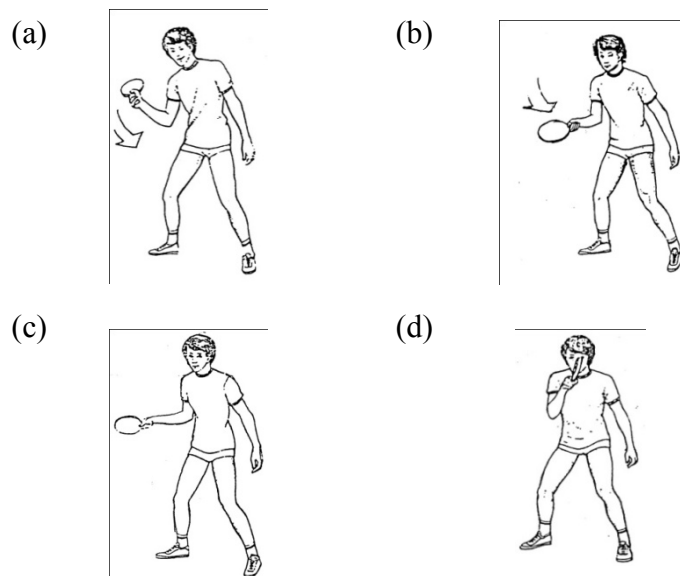
Menurut Hodges (1996) pukulan *forehand* yaitu di mana setiap pukulan yang dilakukan dengan raket yang gerakan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri. Sedangkan pukulan *backhand* pukulan ini dilakukan dengan menggerakkan raket ke arah kiri siku bagi pemain yang menggunakan tangan kanan, dan kebalikannya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri.

Pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, selain itu otot yang digunakan biasanya maksimal daripada pukulan *backhand*. Pukulan *forehand* dianggap penting karena tiga alasan. Pertama, pukulan ini untuk menyerang dengan sisi *forehand*. Pukulan ini biasanya menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. Ketiga, pukulan ini merupakan pukulan yang sering digunakan untuk melakukan *smash*.

Pukulan *forehand push* adalah pukulan untuk menahan bola tanpa spi (mengapung) atau bola lambat ataupun yang mengandung *backspin*

dan tidak sesuai untuk menahan bola-bola cepat maupun mengandung *topspin*, karena akan membuat bola melambung (Eddi Pramudjie, 2004).

Pada sikap permulaan *forehand push*, bahu kiri diputar lebih dekat dengan net, sudut terbuka, tinggi bet hampir sejajar dengan bahu. Kaki kiri di depan dan berat badan diletakkan pada tumpuan kaki kanan. Saat perkenaan *forehand push*, perkenaan terjadi pada saat pantulan bola tertinggi (*peak*) dengan sudut bet tetap terbuka. Pada saat perkenaan terjadi, bahu kanan diturunkan bersamaan dengan berpindahnya berat badan ke kaki depan. Sikap akhir gerak lanjutan dari lengan kanan sampai hampir lurus dan bahu kanan berada pada posisi rendah. Berat badan telah benar-benar dipindahkan ke kaki depan (Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2007).



Gambar 4. (a) Sikap awal dorongan *forehand* (b) Sikap akhir dorongan *forehand*

(c) Sikap awal kontra serangan *forehand* (d) Sikap akhir kontra

serangan *forehand*

Sumber: PTMSI, Jateng, 2011

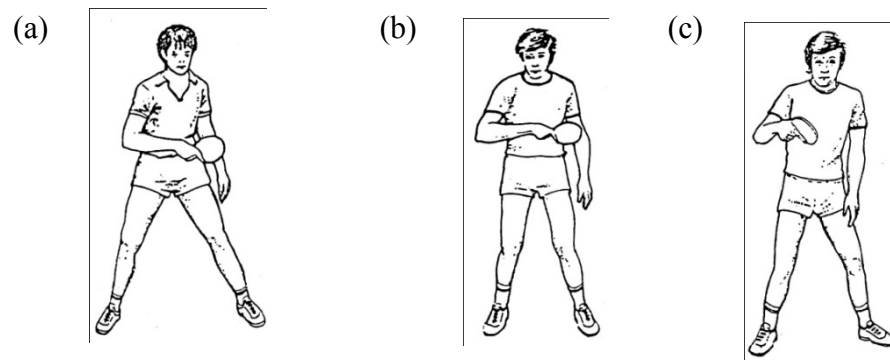
Gerakan pukulan *backhand* adalah sikap permulaan lengan yang memegang bet ditarik mendekati tubuh, dengan sedikit di bawah bahu kiri sudut bet terbuka. Kaki kiri di depan kaki kanan sedikit. Saat perkenaan bola mencapai pantulan tertinggi. Saat ini berat badan mulai dipindahkan dari kaki belakang ke kaki depan.

Sikap akhir dilanjutkan sampai dengan lurus. Pada tahap ini sikap bet yang terbuka makin nampak, berat badan sepenuhnya bertumpu pada kaki depan (Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2007).

Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan. Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan ke arah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku 90°. Gerakkan tangan dan bet kearah depan, jaga siku agar tetap 90° dan bet tetap lurus. Posisi kaki kiri tetap berada sedikit di depan kaki kanan agar tidak terlambat dalam permainan yang cepat (Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2007).

Dari beberapa pendapat, dapat disimpulkan cara melakukan pukulan *forehand* adalah dengan merendahkan posisi tubuh, lalu menggerakkan tangan yang memegang bet ke arah pinggang (bila tidak kidal gerakan ke arah kanan) siku membentuk sudut kira-kira 90°. Sekarang, menggerakkan tangan ke depan tanpa merubah siku. Posisi kaki kiri selalu berada sedikit di depan kaki kanan agar supaya tidak

terlambat dalam mengantisipasi datangnya bola yang cepat (Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2007).



Gambar 5. (a) Sikap pada *backhand* (b) Sikap awal kontra serangan *backhand*

(c) Sikap akhir kontra serangan *backhand*

Sumber : PTMSI, Jateng, 2011

### **Profil Kegiatan Ekstrakurikuler Tennis Meja SMP Negeri 1 Secang**

#### **A. Program Latihan**

1. Latihan dilakukan satu minggu dua kali, tetapi apabila sudah dekat dengan suatu pertandingan resmi, contohnya POPDA, maka latihan bisa meningkat sampai dengan lima kali.
2. Latih tanding dilakukan satu bulan satu kali.

#### **B. Peralatan**

1. Tiga buah meja
2. Delapan buah bet (pemukul)
3. Tiga buah net
4. Satu buah bet besi
5. Tujuh buah *jump rope*

#### **C. Prestasi**

1. Lima kali juara I tingkat Kabupaten Magelang untuk kategori putri.
2. Empat kali juara II tingkat Kabupaten Magelang untuk kategori putri.
3. Empat kali juara II tingkat Kabupaten Magelang untuk kategori putra.
4. Dua kali juara I tingkat Kabupaten Magelang untuk kategori guru.

## B. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan hasil penelitian Ervan Arif Budiman dengan NIM 04601241XXX yang berjudul “Hubungan Antara *Touching Ball* dan *Footwork* dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja Mahasiswa PJKR FIK UNY” pada tahun 2009 dengan menggunakan tes menunjukkan bahwa yang pertama, kemampuan *touching ball* ada hubungan yang tidak signifikan dengan kemampuan bermain tenis meja. Kedua, pada kemampuan *footwork* ada hubungan yang signifikan dengan kemampuan bermain tenis meja. Ketiga, secara bersama-sama terdapat hubungan yang signifikan antara *touching ball* dan *footwork* dengan kemampuan bermain tenis meja. Adapun sumbangan yang diberikan kemampuan *touching ball* terhadap kemampuan bermain tenis meja adalah sebesar 2,5%, *footwork* terhadap kemampuan bermain tenis meja sebesar 20,27%, sehingga kontribusi secara keseluruhan adalah 22,77%. Sisanya sebesar 77,23% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam variabel penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian dari Patoni dengan NIM 08601247XXX yang berjudul “Kemampuan Pukulan *Backhand* dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V SD Negeri Keceme 1 Sleman” dengan metode tes *backboard* menunjukkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja siswa kelas V SD Negeri Keceme 1 Sleman berada dalam kategori sangat baik 10%, pada kategori baik 20%, pada kategori sedang 30%, dan pada kategori kurang 40%, sementara pada kategori sangat kurang adalah 0%.

### C. Kerangka Berpikir

Dalam permainan tenis meja yang begitu kompleks kemampuan gerakanya dan keterampilannya maka perlu didukung oleh faktor teknik, fisik, dan psikis yang baik. Kemampuan teknik yang baik dilandasi oleh konsentrasi, kontrol bola yang baik dan pukulan *forehand* yang akurat serta juga harus menguasai pukulan *backhand* yang baik dari pemain tersebut, karena dalam bermain faktor kedua pukulan itu sangatlah menentukan dalam mengantisipasi datangnya bola yang cepat dari lawan. Karena melihat demikian pentingnya pukulan tersebut, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja peserta ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Secang Magelang.